



가족 계획

나에게 맞는 방법 찾기

성관계를
하지만
아기는 원치
않으십니까?
가족 계획을
통해 임신을
피하는
방법을
배우십시오.

가족 계획을 해야 하는 이유
계획해서 임신을 하는 여성들이 더 건강합니다. 아기를 원치 않을 때 임신하게 될 가능성이 낮습니다. 낙태도 줄어듭니다. 건강 문제도 적습니다. 임신 시기를 계획하면 학교나 직업 선택에도 도움이 됩니다.

- 피임 방법 선택**
다음 사항을 생각해 보아야 합니다.
- ▶ 자신의 건강 상태
 - ▶ 성관계 빈도
 - ▶ 성관계 상대의 수와 역할
 - ▶ 나중에 아이를 원하는지 여부와 그 시기
 - ▶ 사용할 방법의 효과
 - ▶ 비용
 - ▶ 위험 또는 부작용
 - ▶ 사용할 방법의 편리성과 이용성

피임 방법의 유형
피임 방법에는 여러 가지가 있습니다. **Medi-Cal** 회원은 다음 피임 도구를 무료로 이용할 수 있습니다. 의사와 상담해 자신에게 가장 적합한 방법을 선택하십시오.

더 알아 들 점
대부분의 피임 방법은 **HIV**를 비롯한 **성병(STD)**을 예방해 주지 못합니다. 모유 수유, 사정 직전에 성관계 중단, 성관계 이후 질세척은 피임 효과가 없습니다.

자기 몸을 제어하십시오. 아이를 원치 않는다면 피임 방법을 잘 알아 두십시오. 자신에게 맞는 피임 방법은 의사와 상의하십시오.

유형	원리	비고
자연 가족 계획	월중 가장 임신이 잘 되는 기간에 차단 피임법을 사용하거나 성관계를 갖지 않는 방법.	상대의 협조가 필요.
호르몬 피임 (피임약, 주사, 패치)	매달 여성의 배란을 막아주어 임신을 피하는 방법.	올바로 사용하면 효과 좋음. 부작용이 있을 수 있음. 맞지 않는 여성도 있음.
자궁내 장치(IUD)	자궁에 작은 캡을 장치해 정자 유입을 막는 방법.	효과가 매우 좋음. 의사의 시술이 필요.
차단 피임법 (콘돔, 질격막, 스폰지)	정자가 자궁 안으로 들어가지 못하게 하는 방법.	구하기가 쉬움. 성관계를 할 때마다 사용해야 함.